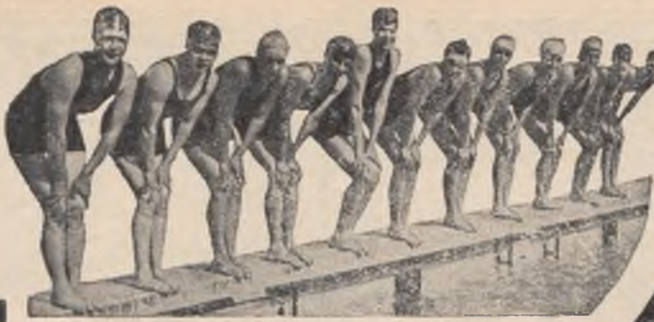
Nr. 8.

START

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE





Fot. R. Walter.

Halina Konopacka, najznakomitsza lekko-atletka polska, dwukrotna rekordzistka świata i wielokrotna Polski.

Drugi zeszyt lipcowy.

Cena egz. 50 groszy.



Studentki Państw. Instytutu Wy howania Fizycznego z dużym wdziękiem i wprawą odtańczyły mazura w dniu zamknięcia roku szkolnego.

PILNA SPRAWA

W polskim sportowym świecie kobiecym obserwujemy zjawisko niezmiernie ciekawe, niejednokrotnie już podkreślane, a które moglibyśmy zgruba określić, jako swego rodzaju niewspółmierność, zachodzącą pomiędzy stopniem rozwoju organizacyjnego i wynikami osiąganemi w poszczególnych gałęziach sportu.

Tajemnicą poliszynela jest fakt, że pod względem demokratyzacji sportu wśród naszej młodzieży żeńskiej, pod względem samodzielności organizacyjnej — stoimy znacznie niżej, nietylko w porównaniu ze sportem męskim w Polsce, lecz także w porównaniu z rozwojem organizacyjnym i demokratyzacją sportu wśród kobiet zagranicą. Samodzielnych komórek organizacyjnych u góry sport kobiecy nie posiada u nas wcale, co więcej, z jednym wyjątkiem (Polski Związek Towarzystw Wioślarskich), nie posiada nawet referatów w poszczególnych związkach państwowych. U dołu, w płaszczyźnie klubów, znowu z dwoma, może trzema, wyjątkami obserwujemy zupełny brak samodzielnych organizacyj kobiecych. W przeciwieństwie więc do zagranicy (Francja, Anglja, Czechy, a nawet Jugosławja i Litwa!), gdzie sport kobiecy opiera się na licznych i silnych liczebnie zarówno klubach kobiecych jak związkach państwowych, w których, oczywiście, stanowi główną i jedyną troskę swych władz—w Polsce sporty, uprawiane przez kobiety, idą w olbrzymiej większości pod wodzą męskich klubów i związków państwowych i z konieczności spadają do roli objektu drugo- i trzeciorzędnego stopnia zainteresowania i troski. Co więcej, nierzadkie są wypadki, że nawet w sekcjach kobiecych przy męskich klubach sportowych kierownikami są panowie, a w ostatnich już czasach, jako wyraz dziwnego, zaiste, „postępu", utworzono przy jednym z klubów warszawskich wspólną dla pań i panów sekcję lekkoatletyczną (!).

Próby ujęcia we własne ręce organizacyjnych spraw sportu kobiecego napotykały dotychczas na nieprzezwyciężone przeszkody. Rzecz dziwna: we wszystkich cywilizowanych krajach zagranicą chętnie i z pewnem nawet uczuciem zadowolenia, panowie, organizatorzy pierwotni sportu kobiecego, oddawali z biegiem czasu koleżankom swym samodzielne decydowanie o ich własnych sprawach. Robili to tem chętniej, że jest to dziedzina dla nich bądź co bądź obca i że mogli tym sposobem oddać swój czas sprawie, którą znali znacznie lepiej: sportowi męskiemu. U nas z dziwnym uporem męscy kierownicy sportu kobiecego trzymają w rękach jego organizacyjne sprawy i nietylko nie ułatwiają mu samodzielności, lecz, co więcej — stawiają wszystkie możliwe przeszkody, pomimo, że nie posiadają ani dostatecznego czasu, ani też istotnej w większości wypadków znajomości rzeczy dla prowadzenia odpowiedniej propagandy i współdziałania w popularyzowaniu sportów wśród pań.

Istniejący stan rzeczy bezwątpienia przyczynia się do tego, że skala rozwoju sportów w interpretacji polskich sportswomen jest ciągle tak niewspółmiernie wąska. Pomimo jednak, że zaledwie szczupłe setki, żeby nie powiedzieć dziesiątki, pań uprawia sporty, wyniki przez nie osiągane w porównaniu z zagranicą są znacznie lepsze od wyników męskich, przy porównaniu ich z zagranicznemi. Tak się rzecz ma w wielu konkurencjach lekkoatletycznych, w narciarstwie, a nawet w pływaniu.

Skala osiąganych przez szczupłe szeregi sportswomen polskich wyników dowodzi niezbicie, że Polki posiadają naogół nieprzeciętne talenty sportowe i dobre warunki fizyczne. O ileż wyżej więc stałyby rekordy nasze, gdyby konkurencja odbywała się w liczniejszej nieco grupie czołowych zawodniczek, a zarazem o ileż liczniejszą byłaby czołowa klasa naszych sportswomen, gdyby rekrutowały się one nie, jak to jest obecnie, z dziesiątków, a w najlepszym razie setek, lecz z tysięcy ćwiczących, co jest już normalnym objawem w krajach Zachodu.

Ostatni Kongres polecił Związkowi Polskich Związków Sportowych zwołanie kobiecego zjazdu sportowego dla omówienia na nim w pierwszej linji spraw organizacyjnych. Zjazd ten winien być zwołany jak najszybciej i winien nareszcie znaleźć właściwą formę organizacji dla sportu kobiecego w Polsce.

Zjazd ten winien jednocześnie znaleźć takie rozwiązanie sprawy organizacji sportu kobiecego, aby zagwarantować mu możność szerokiego rozwoju, umiejętnej i troskliwej propagandy, a wreszcie — istotnego popierania pracy, prowadzonej od dołu, a więc najbardziej twórczej.

„SPRINT”

(Bieg na krótki dystans).

„Gwoździem“ programu każdych zawodów lekkoatletycznych jest niemal zawsze „stumetrówka“.

Dlaczego?

Dlatego, że tutaj każdy z uczestników stara się o wydobycie z siebie w ciągu minimalnego czasu niewielu sekund — maximum szybkości, a szybkość zawsze najwięcej imponuje.

Pewną szybkość każdy z nas ma już od lat najmłodszych i z pewnością jeszcze w niższych klasach szkoły niejeden odnosił „lokalne“ triumfy.

Jednak trening ma tutaj kolosalne znaczenie, tem bardziej, że zaprawa do biegów krótkich jest podstawą nietylko przy „sprintach“, lecz także przy innych konkurencjach lekkoatletycznych, a nawet w innych gałęziach sportu.



W pełnej akcji.

„Prawdziwie szanujący się“ sportowiec, czy to lekkoatleta czy wioślarz, bokser, piłkarz lub tennisista winien uprawiać trening biegów krótkich, gdyż szybkość jest podstawową zasadą każdego sportu.

O treningu piszemy na końcu, teraz postaramy się pokrótce omówić zasady biegu na krótki dystans.

Bieg taki rozkładamy na 3 zasadnicze części:

1) start;
2) bieg właściwy;
3) finisz (zakończenie).

S t a r t rozpoczynamy od kopania dołków, w których umieszczamy stopy obu nóg. Tylny dołek oddalony jest od przedniego o jakieś pół metra. Na tylnej nodze klękamy w ten sposób, żeby kolano było mniej więcej na równi z przednim dołkiem, który kopiemy w odległości koło 30 cm. od linji startu. Ścianki obu dołków kopiemy prawie prostopadle, głębokość do 10 cm. Ręce opieramy na linji startu. Jest to zasadnicza postawa przy komendzie „na miejsca“.

Po komendzie „na miejsca“ następuje komenda „gotowi“. Tutaj podnosimy nieco kolano (na 10 — 15



Wybieg ze startu.

cm. od ziemi), a korpus pochylamy naprzód, opierając cały ciężar ciała na rękach. Wzrok kierujemy zawsze przed siebie. Staramy się o możliwie największy spokój.

Mniej więcej w dwie sekundy po komendzie „gotowi“ następuje strzał — jako sygnał rozpoczęcia biegu. Chodzi teraz o to, żeby jak najszybciej zareagować wybiegiem na strzał startera. Staramy się o szybki krok pierwszy (tylną nogą), to też stawiamy nogę najdalej na 50 cm. od linji startu. Robimy duży zamach obiema rękami, przyczem ręka nogi przedniej idzie wprzód, a nogi tylnej — wtył. Pochylenie naturalnie



Na mecie.

zachowujemy, prostujemy się stopniowo gdzieś koło 20-go metra. Drugi krok (przednią nogą) stawiamy natychmiast po pierwszym i możliwie niedaleko. Prawidłowe postawienie tych dwóch pierwszych kroków decyduje o dobrym starcie.

Bieg właściwy. Staramy się tutaj połączyć możliwie jak największą szybkość kroku z jego długością. Praca rąk i pochylenie zupełnie indywidualne. Staramy się o jak największą swobodę ruchów.

Finisz jest najtrudniejszy do wytrenowania. Chodzi o to, żeby zwiększyć jeszcze szybkość na końcowych metrach dystansu. Można tego dokonać dwoma sposobami: 1) albo przez zwiększenie szybkości uderzeń kroku; 2) albo przez zwiększenie długości kroku wraz ze skokiem na taśmę. Oba sposoby są dobre, lecz wymagają dłuższego treningu.

———o———

Trening dokładny jest rzeczą naturalnie nieodzowną. Trening rozbijamy na trzy zasadnicze okresy:

1) wstępny — czas zimowy,
2) przygotowawczy — wczesna wiosna,
3) właściwy — lato (sezon).

Podczas treningu wstępnego uprawiamy przedewszystkiem gimnastykę i nieco lekkich biegów naprzełaj. W gimnastyce wybieramy przedewszystkiem ćwiczenia rozciągające, oddechowe i skoki. Biegi naprzełaj stosujemy dla przygotowania mięśni nóg do nadchodzącego sezonu oraz dla wyrobienia płuc (oddech).

W treningu przygotowawczym zaczynamy trenować starty, zrywy i krótkie sprinty. Naturalnie i tutaj gimnastyka jest niezbędną, tylko że w tym okresie stosujemy już nadto ćwiczenia specjalne. Następnie przerabiamy starty (kilka startów po 20 — 40 m. każdy) oraz bieg około 400 metrów długim krokiem z kilkoma zrywami po 20 — 30 mtr. Staramy się podczas treningów nie przemęczać i nie forsować zbytnio.

Trening właściwy rozpoczynamy tuż przed rozpoczęciem sezonu. Teraz zwracamy już uwagę na styl. Na każdym treningu należy przebiec lekko około 400 m. (dla rozruszania się). Następnie — gimnastyka (około 15 min.), potem starty (kilka po 20 — 50 m, ostatni do 100 m.). Po krótkim wypoczynku biegniemy około 200 m. długim krokiem przy zwiększeniu szybkości na ostatnich 50 m. Staramy się przerabiać starty zawsze w konkurencji i możliwie stale na strzał. Dołki startowe kopiemy sami, nie zadawalniamy się już gotowemi. Na żadnym treningu nie należy się zbytnio wysilać, natomiast staramy się o bieg (czy start) swobodny i stylowy. Trenujemy ubrani zawsze ciepło. Wspomnieć jeszcze należy o regularnem jedzeniu, spaniu i t. d. i t. d.

———o———

Po ukończeniu sezonu nie przerywamy treningu, lecz zmniejszamy jego natężenie. Przenosimy się do sal gimnastycznych, uprawiamy rozmaite gry sportowe (koszykówka, siatkówka), jeździmy na łyżwach, nartach i saneczkach.

A. Szenajch.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Uchwały Rady Ministrów w sprawie podniesienia wychowania fizycznego w ostatnich czasach wskazują na szerokie zamierzenia w kierunku rozbudzenia ruchu wychowania fizycznego w społeczeństwie, z wyraźną tendencją do wprowadzenia w tym względzie powszechnego przymusu. Ogromna część pracy w tej dziedzinie przypadnie władzom szkolnym, kierującym wychowaniem całej niemal młodzieży w zorganizowanych zakładach szkolnych.

Zanim rozwijająca się współpraca poszczególnych ministerstw w sprawie wykonania szeroko zakrojonego programu wychowania fizycznego znajdzie wyraz w szczegółowych zarządzeniach Min. W. R. i O. P., minister poleca kuratorom zwrócić baczną uwagę na cztery czynniki, stanowiące fundament pracy w szkolnictwie w zakresie wychowania fizycznego, a mianowicie na: 1) czynnik kierownictwa, 2) czynnik wychowawczo-instruktorski, 3) warunki materjalne, 4) czynnik kontroli.

Ad 1) Na terenie każdego okręgu szkolnego kierownikiem wych. fizycz. w szerokiem tego słowa znaczeniu jest kurator, jego zaś doradczemi organami winni być: instruktor wychowania fizycznego lub wizytator higjeny szkolnej, w razie braku tychże — fachowe i wykwalifikowane siły w okręgu. Przed powzięciem jednak decyzji, należy wysłuchać opinji lekarza-higjenisty, którego udział w tego rodzaju pracach jest nieodzownym. W każdym zakładzie szkolnym obowiązki kierowania wychowaniem fizycznem spełniać winien dyrektor(ka), kierownik(czka) danej szkoły. Ich organami doradczemi winni być nauczyciele(lki) wychowania fizycznego oraz lekarze szkolni. Praca dyrektorów, w tym zakresie jak i w innych działach, wpływać będzie na określenie służbowych kwalifikacyj dyrektorów. W szkołach powszechnych wybitną rolę odegrają inspektorowie szkolni, czuwający nad pracami wychowawców fizycznych.

Ad 2) Należy z całych sił dążyć do tego, aby personel wychowawczo - instruktorski zdobywał wszelkiemi drogami, nie wyłączając samokształcenia, coraz wyższy poziom fachowy, i stawał się świadomym środków i celów szermierzem idei. Wychowanie fizyczne na terenie szkolnym należycie prowadzone musi znaleźć wszechstronne zrozumienie, a ostateczna kwalifikacja ucznia musi być wynikiem sumiennie zsumowanych jego wartości i postępów w naukach i wychowaniu fizycznem.

Ad 3) Ponieważ często istotną przeszkodą w pracy jest brak materjalnych warunków, minister kładzie nacisk na umiejętne wyzyskiwanie funduszów gier i zabaw, zebranych ze składek uczniowskich. Pomoc w postaci rad i wskazań poszczególnym szkołom winny udzielać kuratorja.

Ad 4) Ze względów budżetowych czynnik kontroli jest niedostatecznie zorganizowany w szkołach. Natomiast oceniając jego wpływ i znaczenie, winien on być przeprowadzany przez instruktorów wychowania fizycznego, wizytatorów higjeny szkolnej, wizytatorów szkół, instruktorów szkolnych i dyrektorów szkół.

Poważną pomocą w wychowaniu fizycznem mogą być dobrze postawione drużyny harcerskie. Najbardziej pożądanem byłoby, aby drużyny prowadził nauczyciel-harcerz, a w braku odpowiedniej siły w danej szkole, instruktor harcerski, nawet z poza grona nauczycielskiego, jednak pozostający w ścisłym kontakcie z radą pedagogiczną danej sekcji. W ostateczności tylko może drużynę prowadzić uczeń odpowiednio przygotowany. W tym wypadku winna drużyna mieć opiekuna z ramienia szkoły.

Oto jeden z okólników, wydanych przez Min. W. R. i O. P., wnikający w pracę nad wychowaniem fizycznem młodzieży szkolnej.

TURNIEJ TENNISOWY W WIMBLEDON

Wielkie spotkania międzynarodowe stanowią dla świata czynnych sportowców najdoskonalszą próbę sił, dla widzów zaś zawsze miłą i pełną niespodzianek sensację.

Oczywiście najpoważniejszą, zakrojoną na skalę największą, imprezą w tennisie jest turniej olimpijski, rozgrywany co cztery lata w ramach igrzysk olimpijskich. Ponadto — dla panów najpoważniejszą doroczną imprezą są rozgrywki o puhar Davisa, w których udział biorą wszyscy najznakomitsi tennisiści świata. Niestety, dla pań impreza ta jest zamknięta. Muszą więc zadowolić się one turniejami międzynarodowemi innego rodzaju, z których najważniejsze są: turniej o mistrzostwo Francji oraz Anglji, przytem ostatni rozgrywany jest zwykle w Wimbledon. W obu tych turniejach zwykle udział bierze cała elita znakomitych tennisistek.

W tych dniach ukończony został właśnie turniej wimbledoński. Zgromadził on na wspaniałych placach angielskich najlepsze rakiety świata, z p. Wills, mistrzynią Ameryki na czele. Zabrakło oczywiście Zuzanny Lenglen, od roku ubiegłego zaliczonej na własne jej żądanie do zawodowców.

Przebieg turnieju był niezwykle interesujący. Najpoważniejsze szanse do zwycięstwa miała oczywiście wspomniana już p. Wills, ponadto jednak faworytkami turnieju były — młodziutka Angielka Betty Nuthall, niezwykle reklamowana przez prasę swego kraju, śliczna Hiszpanka, senorita de Alvarez, oraz Angielka Godfree (dawna Mac Kane).

Rakiety francuskie, pozbawione głównej swej ostoi, p. Lenglen, nie miały żadnych szans. Odpadły w turnieju dość wcześnie. Ani p. Vaussard, ani Mathieu, ani Bordes nie zdołały dotrzeć do ćwierćfinałów. W ćwierćfinałach, po wyeliminowaniu kilkudziesięciu pomniejszego znaczenia tennisistek, wzięły udział panie: Wills, Alvarez, Fry, Wattson, Peacock, Ryan, Godfree oraz Betty Nuthall po zwycięstwie nad doskonałą amerykanką, miss Mallory.

W ćwierćfinałach po zaciętych walkach senorita de Alvarez z trudem zwyciężyła Angielkę Wattson, Wills łatwo wyeliminowała egzotyczną afrykankę, Peacock, kalifornijka Ryan ku zdumieniu ogólnemu wytrąciła z ręki rakietę Angielce Godfree, predestynowanej do rozgrywki finałowej z p. Wills (według przypuszczeń znawców), wreszcie miss Fry eliminuje niespodziewanie faworytkę Anglji, angielską Zuzannę Lenglen (tak chce prasa angielska), miss Betty Nuthall.

W półfinałach Wills spotkała się z Angielką, miss Fry. Jak pisze prasa francuska, Angielka nie istniała wobec amerykańskiej mistrzyni, tak wielką była w meczu przewaga tej ostatniej. Z drugiej strony — senorita hiszpańska nie bez trudu bije znakomitą rodaczkę p. Wills — miss Ryan, znaną ze swej niezwykle silnej, prawie męskiej gry.

Do finału więc stanęły przedstawicielki Starego i Nowego Świata. Tym razem honoru Europy bronić miała Hiszpanka, zgóry zresztą predestynowana na drugie miejsce. Istotnie, zwyciężyła miss Wills, raz jeszcze dowodząc, że po Zuzannie Lenglen jest pierwszą w świecie kobiecym rakietą. Zgóry zresztą można było przewidzieć, że elegancka i pełna wdzięku gra Hiszpanki nie wytrzyma silnej, solidnej, może nazbyt „masywnej“, lecz nadwyraz skutecznej gry p. Wills.

Mecz finałowy Wills - Alvarez był bez historji. Druzgocąca była przewaga amerykanki. W pierwszym secie Wills wygrywa łatwiutko 6 : 2. W drugim secie Alvarez gra niezwykle ambitnie. Z obu stron w pierwszych setach prowadzona jest mordercza walka, niesłychanie wyczerpująca i doskonała pod względem techniki i stylu. Przy stanie gry 4 : 3, wyczerpał się, niestety, zasób sił młodej senority. Miss Wills wciąż jednakowo spokojna i silna — bez trudu zdobyła następne 2 games'y.



Miss Helena Wills, triumfatorka turnieju w Wimbledon.

Dla wszystkich widoczna przewaga miss Wills na turnieju w Wimbledon w stosunku do jej rywalek, a znalazły się tam wszystkie do pierwszej klasy zaliczone tennisistki, znowu nasuwa zagranicznej prasie myśl o ponownem spotkaniu Wills - Lenglen. Niestety, wobec surowych przepisów Amerykańskiego Związku Tennisowego o amatoryzmie, wydaje się niemożliwem spotkanie amatorki z tennisistką zawodową.

Miss Wills, zwana w Ameryce dla swej wspaniale spokojnej twarzy w czasie gry „miss poker face“, zadowolić się musi pierwszem miejscem w kobiecym tennisie światowym, pomimo braku zwycięstwa nad Lenglen, które dla sławy jej tak bardzo jest potrzebne...

K. M.

OD REDAKCJI

Prosimy pp. Prenumeratorów o spieszne uregulowanie prenumeraty za kwartał trzeci b. r.

PŁYWACTWO KOBIECE W KRAJU I ZAGRANICĄ



Miss Geraghty, znakomita pływaczka w stylu klasycznym.

Rozwój pływactwa sportowego wśród naszych pań datuje się od chwili powstania Polskiego Związku Pływackiego w r. 1922.

Przed tą datą, włączając i czasy przedwojenne, pływactwo istniało jako kąpiel, rozrywka, ale nie jako sport. Sukcesy, osiągane przez poszczególnych pływaków czy pływaczki zagranicą, przeszły bez echa, nie zostały zanotowane i podane we właściwy sposób do wiadomości ogółu.

Związek stał się ośrodkiem rozwoju i zrzeszenia klubów. Mistrzostwa Polski, urządzone po raz pierwszy w r. 1922 w Warszawie, były bodźcem do dalszej pracy, przedewszystkiem wszerz. Związek Pływacki w tym roku liczył 13 towarzystw zrzeszonych.

W r. 1923 zapoznają się pływacy polscy z nowoczesnemi metodami treningu i stylu, zwanego crawlem. Crawl, jako styl wyścigowy **par excellence**, zdobył sobie zagranicą szerokie zastosowanie, od sprintów do... przepłynięcia cieśniny La Manche włącznie.

U nas zapoznano się z nim dopiero w r. 1923, dzięki wizycie Belga Van Schellego, mistrza Belgji i Anglji, zaproszonego na parotygodniowy pobyt w Polsce.

W roku następnym — 1924 na mistrzostwach Polski widzimy doraźne zyski z przyswojenia sobie crawla. Czasy ulegają znacznej poprawie. Do dnia dzisiejszego przetrwał rekord Schreiberówny (Jutrzenka—Kraków) na 1000 m. stylem dowolnym 24 m. 36,2 sek. Rok 1925 przynosi dalszą poprawę wyników. W czasach osiąganych przez pływaczki znać stopniowy postęp. To samo obserwujemy i w roku ubiegłym. Ten powolny postęp będzie trwał tak długo, póki nie będziemy mieli basenów zimowych.

Wydaje się, niestety, że na zimową pływalnię będziemy czekali do zimy następnej. Letnich terenów nie zbywa również. Poza pływalniami w Krakowie, Giszowcu i Toruniu, reszta miast korzysta z naturalnych warunków wodnych — no i wyniki pomału tylko dźwigają się wzwyż, pozostając jeszcze ciągle na poziomie b. słabym.

Jeżeli rzucimy okiem na wyniki sezonu ubiegłego, stwierdzimy pewne anomalje, utrzymujące się dotąd w naszem pływactwie sportowem u kobiet. Rekordowe wyniki, ustanowione w r. ub. czy też w 1925 r. na dystansach krótkich, sprinterowskich, w stylu dowolnym, są ustanowione... stylem klasycznym czyli t. zw. żabką.

Czasy osiągane są dobre, jednak żabka jest wolniejsza od crawla. Tak mówią cyfry i doświadczenie. Póki więc nie przejdą nasze pływaczki na crawla, a raczej póki „narybek" będzie się uczył przestarzałego stylu żabki tylko dlatego, że tradycje żabki pokutują w klubie, posiadającym pływalnie, nie pójdziemy dalej.

W sezonie ubiegłym najlepszą sekcję kobiecą posiadał P. T. Pł. Giszowiec, dalej Jutrzenka i A. Z. S.—Kraków. Gdy wymienię jeszcze Hakoah, Polonię, Cracovię i Unję — wyczerpiemy spis nielicznych sekcyj kobiecych.

Z zawodniczek naszych należałoby wymienić w pierwszym rzędzie „asy" Giszowca: Kajzerównę i Fitzównę, młode, ambitne zawodniczki, pływające żabką, Schönfeldównę (Jutrzenka — Kraków), Aufrichtównę (Hakoah — Bielsko) i Trattową (Polonia). Te nazwiska utrzymają się prawdopodobnie na czele, najwyżej mogą zajść drobne przesunięcia. Schönfeldówna mimo craw-



Miss Ethel Mac Gary, rekordzistka świata w stylu dowolnym.



Miss Gertruda Ederle, pierwsza kobieta, która przepłynęła La Manche.

la była gorszą od górnoślązaczek — wadą jej jest słaba praca nóg i stąd mniejsza szybkość.

Sądzić należy zatem, iż nic nie grozi laurom i... rekordom Kajzerówny i Fitzówny, chyba one same. Podział rekordów między koleżankami klubowemi jest wyraźnie na korzyść Kajzerówny. W jej posiadaniu znajdują się rekordy na 100 i 200 m. st. dowolnym w 1 m. 47,4 sek. wzgl. 3 m. 55,2 sek., które są jednocześnie rekordami w stylu klasycznym. Pośredni rekord 300 m. st. dowolnym jest w posiadaniu Fitzówny 6 m. 8,2 sek. Dalej dystans 400 m., jak dowolnym tak i st. klasycznym, należy do Aufrichtówny w 8 m. 16,8 sek.; dalsze dystanse są niepodzielną domeną A. Trattowej, która jest bezkonkurencyjną na dystansie od 500 m. do 1500 m. włącznie.

Pływanie nawznak było na mistrzostwach Polski triumfem crawla: wszystkie zawodniczki płynęły crawlem, a Schönfeldówna triumfowała w 1 m. 55,4 sek., gorszym zresztą od jej własnego rekordu, postawionego w 1925 r. w Warszawie — 1 m. 52,8 sek. Ogólnie biorąc, pływanie sportowe wśród naszych pań wyczerpuje się paroma nazwiskami, ale w stosunku do Europy stoją one bliżej rekordów światowych, niż mężczyźni.

Większość rekordów światowych i bezwzględny prymat trzymają pływaczki amerykańskie. Mnóstwo basenów, troskliwa opieka trenerów składają się na imponującą całość.

O jakichkolwiek perspektywach na bieżący sezon trudno dziś mówić.

Ubiegła zima przyniosła śmierć jednej z czołowych zawodniczek świata, fenomenalnej Sybil Bauer, rekordzistki świata w pływaniu nawznak. Czasy przez nią osiągane są najbliższe wyników męskich i z pewnością przetrwają dłuższy okres czasu. W stylu dowolnym M. Wehselau, H. Wainwright i Ethel Mac Gary panują niepodzielnie na wszystkich dystansach, likwidując pomału stare rekordy, w pierwszym rzędzie koleżanki klubowej Gertrudy Ederlé.

G. Ederlé przebolała przypuszczalnie może rekordy basenowe, dzięki wspaniałemu wyczynowi przepłynięcia cieśniny La Manche. W r. 1926, po parokrotnych próbach, Ederlé udało się przepłynąć, jako pierwszej z kobiet, słynny „channel" i to w rekordowym czasie 14 godzin z ułamkiem.

W pływaniu żabką mamy obraz, podobny pływactwu męskiemu; monopol nieomal mają Niemki. Na ostatniej jednak Olimpjadzie Amerykanie wystawili i w tej konkurencji doskonałe zawodniczki, a wspaniały czas 14-stoletniej Lidy Lindström w N. Y. — 2 m. 11 sek. na 150 yardów żabką wskazuje, iż Amerykanki i tej dziedziny nie zaniedbują.

T. M.



Miss Ethel Lackie, wielokrotna mistrzyni świata na krótkie dystanse.

WARTOŚCI SPORTU STRZELECKIEGO

(Głos w dyskusji).

Zainteresowana dyskusją na temat „Z karabinem czy bez karabina“ ośmielam się przesłać kilka uwag, które nasunęła mi ciekawa ta polemika.

Poza koniecznością obrony osobistej i najbliższego otoczenia, w czasie pokoju zarówno jak i w czasie wojny, która to konieczność nieraz zmusza i kobietę do użycia broni palnej, a na którą nacisk największy położyła p. H. C. w swojej odpowiedzi — sport strzelecki posiada pewne wartości wychowawcze i tej jego cechy pomijać w dyskusji nie należy.

Wyrabia on w wysokim stopniu przytomność umysłu, decyzję, zimną krew, opanowanie nerwów, uczy skupiania uwagi, wyczekania momentu, w którym osiągnięcie „celu“ będzie miało najwięcej szans — a to są wszystko właściwości charakteru bardzo cenne, zapewniające w życiu powodzenie i dające człowiekowi spokojną pewność siebie.

Nigdzie chyba na świecie nadmierna pobudliwość nerwów i rozproszenie myśli nie spotyka się w takim stopniu i nie jest tak szeroko rozpowszechnione, jak w Polsce. Jest to następstwo tragicznych przeżyć narodu oraz zaniedbania sportów i wogóle wiąże się to zjawisko ze złym stanem wychowania fizycznego w naszym kraju. Wobec tego wszystko, co służy opanowaniu tej pobudliwości, co oswaja z myślą o niebezpieczeństwie, a uczy chłodu, i decyzji, i skupienia w jeden punkt wszystkich sił duszy i ciała, powinno znaleźć jak najszersze zastosowanie.

Dodam, że sport strzelecki jest dobrem ćwiczeniem dla wzroku; uczy widzieć, nietylko patrzeć. A my w Polsce najczęściej patrzymy tylko.

Z tych wszystkich względów uważam, że Komitet Społeczny Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju ma słuszność, gdy ćwiczeniom strzeleckim poświęca w programie swoim poczesne miejsce.

X. a.

W DRODZE DO CELU

NOWA PLACÓWKA.

W Ostrowcu zawiązano nowe Koło lokalne Komitetu Sp. Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju. Pod wpływem przemówienia delegatki Komitetu około 70 pań zadeklarowało 2 godziny pracy ręcznej tygodniowo, celem zdobycia funduszów na rozszerzenie akcji P. W.

NA STADJONIE SPORTOWYM DLA KOBIET.

Na terenie sportowym pod Marymontem prowadzone są roboty przygotowawcze niwelacyjne oraz praca nad ogrodzeniem terenu. W dniach najbliższych przystąpi się do budowy bieżni. Jest nadzieja, że boiska do gier już w lipcu r. b. oddane zostaną do użytku szkół, stowarzyszeń i hufców Kom. Sp., który wspólnie z Kołem Polek ponosi koszt urządzenia stadjonu.

POCZĄTKI ORGANIZACJI P. W. W KRAKOWIE.

W Krakowie organizują się pierwsze 2 hufce szkolne przysposobienia wojskowego kobiet. Jednocześnie na pływalni Y. M. C. A. instruktorka Komitetu Sp. p. Pawłowiczówna organizuje trening pływacki dla instruktorek P. W.

NOWE PLACÓWKI P. W.

Na jednem z ostatnich posiedzeń Zarząd Gł. Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju zatwierdził organizację 2 nowych kół lokalnych: w Ostrowcu i w Stryju.

DLA ROZWOJU SPORTU STRZELECKIEGO.

W sferach zbliżonych do Kom. Sp. Przysp. Kobiet do obrony kraju zrodziła się inicjatywa stworzenia kobiecego Klubu strzeleckiego. Klub ten zawiązał się w listopadzie r. ub. i, dzięki życzliwemu poparciu władz, mógł już oficjalnie wziąć udział w święcie młodzieży, uzyskując w zawodach z broni długiej 3-cie, a w zawodach z broni mało-kalibrowej — 5-te miejsce. Członkinie Klubu wysłane zostały także na Zawody Narodowe do Torunia, gdzie zdobyły 1-szą i 2-gą nagrodę. Pierwsza przypadła p. Rudlickiej, druga p. Bernacikównie. Klub liczy obecnie 25 członkiń. Przewodniczącą jest p. Janina Łążyńska.



Młode Japonki uczą się strzelać.

WZORY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

ĆWICZENIA NA OKRES TRZECI.

1. Stojąc w rozkroku, krążenie prostemi rękami. Ruch zachodzi w stawach ramieniowych. Początkowo wykonywać to ćwiczenie każdą ręką oddzielnie, zataczając jak największe koło, prowadząc rękę od dołu wzwyż, ku tyłowi i wdół. Gdy ćwiczenie wykonywane jest każdą ręką oddzielnie, należy w tym czasie rękę drugą położyć na biodrze. Ruch musi być płynny, t. j. wykonywany pewną liczbę razy bez przerwy, tak jak normalne obroty koła. Po dobrem opanowaniu ruchu, należy ćwiczyć obiema rękami równocześnie, dbając o wyzyskanie całkowitej granicy ruchowej stawu ramieniowego. Ćwiczenie należy wykonać 10 razy każdą ręką lub obiema w tempie dość szybkiem.

2. Z postawy wspiętej (w palcach) przysiady głębokie, prostowanie kolan i opuszczanie się na całe stopy. Komu jeszcze sprawia trudność wykonywanie całkowitego przysiadu — może ćwiczyć z oparciem rąk



Ćw. Nr. 2.



Ćw. Nr. 3.

o poręcz krzesła, a stopniowo dojść do wykonywania samodzielnego. W czasie ćwiczenia pięty muszą być złączone, a kolana szeroko rozwarte. Równocześnie ze wspięciem, należy ręce wznieść w poziom w bok i utrzymać tę postawę przez cały czas ćwiczenia. Wykonać 5 do 6 razy, w tempie dość powolnem.

3. Stojąc w rozkroku, ręce na biodrach, krążenie tułowiem. Zaczynając to ćwiczenie, należy poprawić postawę pleców, t. j. dobrze je wyprostować, zsunąć barki ku tyłowi, ustalić głowę i pochylić tułów wprzód, przenosząc go powoli w lewo i ku tyłowi, zakreślając koło i wykonywując ruch płynny, dokładny i powolny. To samo ćwiczenie powtórzyć, kołując tułowiem w prawo. W czasie zataczania koła, należy najmniej pochylać się wtył. Ćwiczyć 5 do 6-ciu kół w każdą stronę. Oddech normować w miarę potrzeby, pamiętając jednak, aby go nie zatrzymywać.



Ćw. Nr. 4.



Ćw. Nr. 5

4. Stojąc w rozkroku, ręce złożone na głowie, skłony boczne. Wykonywując skłon w lewo, należy zgiąć w kolanie nogę prawą i wznieść piętę prawą, a wtedy po dokonaniu skłonu, pogłębić go przez trzykrotne silne zgięcie tułowia. To samo przećwiczyć w prawo, zginając kolano lewe i wznosząc piętę lewą. Skłony wykonać 3 razy w każdą stronę, z trzykrotnem pogłębianiem przy każdym skłonie. Tempo dość szybkie.

5. W postawie klęcznej, siad na piętach i pochylenie tułowia wdół, aż do oparcia czołem o podłogę, ręce wyprostowane, cofnięte w tył, uniesione i naszykowane do wymachu. Z tej postawy z wymachem rąk wzwyż, wyprostowanie tułowia, z małym skłonem górnej części pleców wtył i znów powrót do pierwszej postawy. Powtórzyć ten ruch 5 do 6 razy, ćwicząc z dużym nakładem siły, w tempie średniem, nie za szybko. Nie wstrzymywać oddechu, regulując go w miarę potrzeby.



Ćw. Nr. 7.

6. Leżąc plecami na podłodze, kilka głębokich oddechów i chwila odpoczynku.

7. W głębokim przysiadzie, o kolanach głęboko rozwartych, oprzeć ręce dłońmi na podłodze, przenosząc ciężar ciała i na ręce. Z tej postawy prostować kolejno nogi wtył do oparcia palcami stóp o podłogę. Ruch ten powinien być wykonywany dość silnym rzutem. Po wyprostowaniu obu nóg wtył, taką postawę w podporze należy przez chwilę utrzymać, bacząc, by kręgosłup był zupełnie prosty, t. j., aby w swej części lędźwiowej nie opadał wdół. Powracać do postawy pierwotnej należy początkowo przez kolejny skurcz każdej nogi, potem — przez skurcz równoczesny obu nóg. Po dłuższym czasie przerabiania tego ćwiczenia, należy obie nogi rzucać w tył równocześnie i kurczyć równocześnie. Przerabiać 4 do 5 razy.



Ćw. Nr. 9.



Ćw. Nr. 11.

8. Z postawy wspiętej kilka lekkich podskoków. Ręce swobodnie opuszczone, a mięśnie całego ciała zupełnie rozluźnione.

9. Stojąc w rozkroku, obie ręce wzniesione w poziom wbok, wykonać skręt tułowiem np. w lewo i, będąc w skręcie, pochylić tułów jak najniżej wprzód tak, aby ręką dotknąć podłogi pośrodku rozwartych nóg. Ćwiczenie wykonywa tylko tułów, ręce pozostają ciągle w pozycji, przybranej w chwili rozpoczynania ćwiczenia. Przerabiać po 4 razy w każdą stronę naprzemian.

10. Stojąc, kolejne wymachy nóg do przodu, wtył i wbok. Opis wykonania w Nr. 3 „Startu“ — ćw. Nr. 11.

11. Leżąc plecami na podłodze, nogi wyciągnięte i zupełnie wyprostowane w kolanach, ręce dłońmi oparte o podłogę, wznoszenie powolne prostych nóg wzwyż, przenoszenie ku przodowi i równie powolne opuszczanie wdół. Przez cały czas wykonywania tego ćwiczenia nogi muszą być wyprostowane, a ręce przenieść wzwyż, t. j. w przedłużeniu tułowia wyciągnąć ręce na podłodze lub złożyć na biodrach.

12. Stojąc, oddech głęboki, przy zupełnem rozluźnieniu mięśni całego ciała.

13. Ze wspięcia, półprzysiady, trzymając ręce na biodrach. Wykonać 4 razy.

14. Stojąc, wznosić ręce przodem wzwyż i opuszczać bokiem wdół. Ćwiczenie to wykonywać z zupełnie rozluźnionemi mięśniami 3 razy.

15. Leżąc plecami na podłodze, kilka głębokich oddechów i chwila odpoczynku.

———o———

Trzy wzory, podane przez nas w celu zachęcenia do uprawiania ćwiczeń domowych, uwzględniają łatwiejsze i nieco trudniejsze formy ruchu. Przeznaczone są więc dla osób starszych lub słabszych, trudniejsze — dla młodszych lub silniejszych. W miarę opanowywania i przyswajania sobie poszczególnych ćwiczeń, należy je stopniowo utrudniać, t. j. przerobiwszy wzór pierwszy, przejść do ćwiczeń wzoru drugiego i t. d. Polecam też dobieranie sobie ćwiczeń w ten sposób, by nieodrazu odrzucać wszystkie ćwiczenia wzoru pierwszego, przechodząc do drugiego, a czynić to stopniowo, zamieniając kilka ćwiczeń początkowych lub środkowych. Tym sposobem uniknie się zmęczenia i łatwiejsze będzie przyswajanie sobie nowych ruchów. Ruchy zatrudne są wykonywane źle i nie mają żadnego wpływu na organizm ćwiczących. W chwilach ogólnego zmęczenia, spowodowanego pracą lub pewnem osłabieniem, należy, nie przerywając gimnastyki, powrócić do ćwiczeń najłatwiejszych, odrzucając wszystkie te, które wymagają intensywniejszego wysiłku.

H. O.

PRZESADNY FEMINIZM

Ostatnie zawody lekkoatletyczne pań o mistrzowstwo Polski były nowym skandalem w naszych stosunkach sportowych.

Polska lekka atletyka kobieca, która uzyskała już sobie odpowiednie stanowisko na terenie międzynarodowym, jest u nas w kraju kopciuszkiem, któremu łachmany mają starczyć za strój.

Nasze domagania się, aby w zarządzie P. Z. L. A. utworzono sekcję kobiecą, aby na zawodach kobiecych była lekarka, traktowane są pogardliwie, jako przesadny feminizm. Czy przesadnym feminizmem będzie też żądanie, aby zawody odbywały się w warunkach, które pozwolą na oficjalne uznanie wyników? Czy przesadnym feminizmem będzie oburzenie, że np. rekord światowy Konopackiej (rzut kulą oburącz) znajdzie się najwyżej na łamach prasy codziennej, bo nie uzna go prawdopodobnie nawet P. Z. L. A.?

Zawody te odbywały się w Poznaniu w dniach 16 i 17 b. m. Na trybunach znalazła się zaledwie garstka publiczności. Jak zresztą Pozn. Okr. Zw. Lekkoatletyczny rozumie propagandę sportu kobiecego, świadczą najlepiej słowa jego prezesa, który oznajmił, że nie zapraszano na zawody nikogo (dosłownie). Nie widzieliśmy więc nikogo z władz miejscowych, nawet kierownictwo Studjum Wychowania Fizycznego nie było zaproszone.

Kto ponosi winę za to, że zawody nie mogły się odbyć na stadjonie wojskowym, lecz na boisku „Warty", wyjaśni zapewne Zarząd P. Z. L. A. Ubolewać należy, że zarząd P. O. Z. L. A. nie zdawał sobie sprawy, iż na boisku „Warty" o zawodach o mistrzostwo nie może być mowy. Prawdopodobnie P. O. Z. L. A. posiada przepisy lekkoatletyczne — szkoda więc, że nie zwrócił uwagi na to, że tory bieżni są za wąskie, belka skoczni za cienka i część przyborów nieprzepisowa. Szkoda!

Przedstawiciel P. Z. L. A., wice-prezes Paruszewski, stwierdził protokólarnie cały szereg nieprawidłowości, oświadczył, że zawodów tych nie uzna za mistrzostwa i oficjalnie złożył kierownictwo zawodów.

Zawody jednak odbyły się przy udziale prezesa P. Z. L. A., jako zawody o mistrzostwo. Epilog tej sprawy rozegra się w łonie P. Z. L. A. Czy jednak najwyższa władza lekkoatletyczna ma prawo wprowadzać takie zamieszanie — nie wiem!

Ale na tem niedość. P. Z. L. A. nie doszedł jeszcze do tego, żeby wymagać od zawodników kart zdrowia i przed rozpoczęciem zawodów zbadać wszystkich. Kobiety - lekarza oczywiście nie było (podobno nie zgodziła się żadna z lekarek w Poznaniu!), o badaniu zaś przed zawodami przez obecnego na zawodach lekarza nikt nie pomyślał. Wszystko to zostawia się dobrej woli i rozsądkowi klubów, które, niestety, często nie dorosły do tego, aby zrozumieć znaczenie opieki lekarskiej. W jakim tedy stanie zdrowia były zawodniczki, czy powinny były startować — niewiadomo. Wiadomo natomiast, że gdy jedna z zawodniczek po 100 metrach nawpół skurczona zeszła z bieżni, nikt z czynników oficjalnych tem się nie zainteresował i dopuszczono ją do 200 metrów po to, aby ją nieledwie wynieść z boiska. Parę innych zasłabło w pierwszym dniu zawodów, i dopiero przestraszony temi wypadkami P. O. Z. L. A. przeprowadził badania lekarskie w drugim dniu zawodów, nie dopuszczając paru zawodniczek do finałów.

Oto „najlepsza propaganda" sportu kobiecego, który ma przynosić zdrowie i hart, a tymczasem potrafi niszczyć je wskutek lekkomyślności organizatorów.

Jeżeli zaś dodać do tego, że szereg klubów pozakładał protesty w sprawie boiska i w sprawie zakwestjonowanego udziału zawodniczek z Legji, zgłoszonych bez wiedzy W. O. Z. L. A., przyczem parę klubów (między innemi doskonały zespół Sokoła - Grażyny) wycofało się z zawodów, będziemy mieli pełny obraz tego, co można nazwać, w najlepszym razie, wielkim skandalem. Oczekujemy z niecierpliwością wyników obu protestów, będą one bowiem dowodziły, czego sport kobiecy może oczekiwać od obecnego Zarządu P. Z. L. A.

W. Prażmowska.



Fragment z biegu pływackiego Wilanów — Warszawa.

VI LEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA



Finał biegu na 100 m. Gędziorowska na taśmie.

Jeszcze w lutym b. r. na zebraniu P. Z. L. A. zostało ustalone, iż mistrzostwa kobiece odbędą się w Poznaniu. Stało się to na usilne prośby delegata Poznańskiego Okręgowego Związku Lekkoatletycznego, który wykazał wielkie znaczenie propagandowe urządzanych tam zawodów. Ponieważ faktycznie w Poznaniu jest duże zainteresowanie dla lekkiej atletyki, poza tem Centralna Szkoła Gimnastyki i Sportów posiada ładne boisko o sześciotorowej bieżni na biegi krótkie, więc uznano za wskazane oddać organizację zawodów w ręce Pozn. Okr. Zw. Lekkoatlet.

Mistrzostw oczekiwano z wielkiem zainteresowaniem; zgłoszenia napłynęły ze wszystkich stron Polski — z Bydgoszczy, Górnego Śląska, Łodzi, Krakowa, Poznania, Torunia i Warszawy. Każde miasto przysłało najlepsze swe zawodniczki, nie dopisała jedynie Wisła krakowska, która poszczycić się może tej miary zawodniczką, jaką jest Wiśka.

Tymczasem zawody ogłoszone zostały na boisku „Warty", całkowicie nieodpowiedniem dla mistrzostw Polski. Delegat P. Z. L. A. wycofał się, stwierdzając, iż bieżnia, skocznia i rzutnie są nieprzepisowe, a więc wyniki na tem boisku osiągnięte uznane być nie mogą.

Dzień I — sobota, 16 lipca, popołudniu.

Ku wielkiemu zdumieniu wszystkich, przedbiegi i międzybiegi nie były ustawione, zawodniczki musiały za każdym razem losować — rzecz niewidziana dotychczas na mistrzostwach. Pociągnęło to za sobą startowanie jednoczesne kilku zawodniczek z jednego okręgu lub klubu i częstokrotną eliminację dobrych zawodniczek dzięki niefortunnym przedbiegom.

Przedbiegi na 60 m.: I przedbieg wygrywa Freiwaldówna (Makkabi-Kraków) w czasie 8,4 s. przed Chrupczałowską (AZS. W-wa).

II przedbieg wygrywa Gędziorowska (TKS.), w czasie 8,2 s.—rekord Polski wyrównany, przed Breuerówną (Rozdzień-Szopienice).

III przedbieg przynosi zwycięstwo Woynarowskiej (AZS. W-wa) przed Grabicką (Sokół-Grażyna) w czasie 8,2 s. — rekord Polski wyrównany. Był podobno nieznaczny falstart, niezauważony niestety przez startera;

IV przedbieg — I. Kasprzakówna (Sokół - Poznań) 8,4 s. przed Jabłczyńska.

W międzyczasie został odrzucony protest Grażyny i AZS. w sprawie startowania zawodniczek z Legji (zdyskwalifikowanych przez Sokół - Grażynę), co spowodowało **wycofanie się Grażyny oraz Sokoła Poznańskiego i Warszawskiego.**

Pchnięcie kulą dowolną ręką: I. Konopacka (AZS. W-wa) — 10,02 m. — wynik lepszy od rekordu polskiego, uznany być nie może wskutek braku belki, przytwierdzonej do przedniej połowy obramowania koła. II. Jasna (Cracovia) — 9,47 m.; III. Miłobędzka 8,65 m.

Przedbiegi na 100 m.: I przedbieg: I. Gędziorowska 13,5 s. przed Woynarowską; II przedbieg — z powodu wycofania się Grażyny Breuerówna (Rozdzień-Szopienice) 15,6 s. walk'over; III przedbieg: I. Czajkowska 13,4 s. — rekord Polski wyrównany, przed Freiwaldówną (Makkabi-Kraków); IV przedbieg: I. Chrupczałowska (AZS. W-wa) przed Złotnicką (Legja W-wa).

Skok wdal z rozbiegu: wygrywa Freiwaldówna (Makkabi - Kraków), która odrazu za pierwszym skokiem osiąga swój najlepszy wynik 4,76 m.

Międzybiegi 60 m.: I międzybieg wygrywa Chrupczałowska (AZS. W-wa) w czasie 8,6 s. przed Breuerówną (Rozdzień-Szopienice); w II międzybiegu skutkiem niefortunnego losowania biegną 3 dobre za



Kilosówna ustanowiła nowy rekord polski na 1000 m. w czasie 3:22,3.

wodniczki: Gędziorowska, Freiwaldówna i Woynarowska. Zwycięża Gędziorowska (TKS.) w 8,4 s. o pół m. przed Woynarowską (AZS. W-wa), wyeliminowana zostaje Freiwaldówna.

Rzut oszczepem dowolną ręką przynosi zwycięstwo Lonce (Cracovia) 29,50 m.; II. Lanżanka (AZS. Poznań) 29,15 m. — zawodniczka równa i jedyna o dość opanowanym stylu; brak jej jeszcze wykończenia, natomiast wykorzystuje rozbieg; III. Jasna (Cracovia)— 24,33 m.

Międzybiegi na 100 m.: I międzybieg wygrywa Freiwaldówna (Makkabi Kraków) przed Woynarowską (AZS. W-wa); jednak, wskutek zauważonego, lecz nie odgwizdanego przez startera dwumetrowego falstartu Freiwaldówny, międzybieg ten zostaje unieważniony i ku oburzeniu wszystkich po 15 minutach powtórzony; Freiwaldówna i Złotnicka wycofują się — Woynarowska i Breuerówna powtarzają bieg i obie wchodzą do finału; czas I. Woynarowskiej 14,2 s.; II międzybieg przynosi zwycięstwo Czajkowskiej w czasie 13,6 s. przed Gędziorowską.

Rzut oszczepem oburącz wygrywa również Lonka 46,29 m. przed Konopacką 41,19 m. i Jasną 39,90 m. — rzuty lewą ręką b. słabe, Konopacka rzuca bez rozbiegu.

Przedbiegi 80 m. przez płotki. Po długich targach z sędziami wybrano zawodniczki do każdego przedbiegu, a wyniki losowania unieważniono. I przedbieg łatwo wygrywa Jabłczyńska w czasie 14,4 s. — wynik lepszy od oficjalnego rekordu polskiego (czas 13,9 s., osiągnięty przez tę samą zawodniczkę miesiąc przedtem w Poznaniu, nie został uznany za rekord), II—Lanżanka. Jasna załamuje się na pierwszym płotku tak nieszczęśliwie, iż znoszą ją z boiska. II przedbieg wygrywa Schabińska w czasie 15 s. przed Plucińską (Kruschender Pabjanice). Freiwaldówna wywraca się na 6 płotku i nie kończy biegu.

Przedbiegi na 200 m. odbyły się prawie pociemku. Czasy były mierzone na huk, a więc nie mogły być uznawane. Przedbiegi były losowane, żadne perswazje nie pomogły, doprowadziło to do tego, iż w jednym z przedbiegów spotkały się najsilniejsze zawodniczki; trzecia w tym przedbiegu miała czas lepszy, niż pierwsze w obu pozostałych przedbiegach.

I przedbieg wygrywa Tabacka w czasie 30,2 sek. przed Rybkówną; II przedbieg — Czajkowska 28,8 s. przed Gędziorowską; Woynarowska zostaje wyeliminowana; III przedbieg—Warecka 30,4 s. przed Franzówną.

II dzień zawodów.

Na pierwszy ogień poszła **sztafeta 4 × 75 m.** Bezapelacyjnie wygrała drużyna AZS-u w składzie Chrupczałowska, Aleksandrowiczówna, Jabłczyńska i Woynarowska — czas 41,1 s. bliski rekordu polskiego. II Warta. Ostatnia — Legja W-wa. Wyjątkowem zjawiskiem były zupełnie niezłe zmiany zwycięskiej sztafety.

Pchnięcie kulą oburącz dowiodło ponownie, iż Konopacka (AZS. W-wa) nie ma narazie równej sobie przeciwniczki. Wynik jej 18,44 m. (prawą ręką $10{,}12^5$ m. — wynik lepszy od rekordu polskiego, lewą — $8{,}31^5$) jest lepszy od oficjalnego dotychczasowego rekordu światowego. II Schabińska $15{,}44^5$ m., III Miłobędzka $15{,}43^5$ m.

Skok wdal z miejsca wygrała Freiwaldówna $2{,}15^5$ wynik słaby; II — Frydrychówna — $2{,}12^5$; III Kobielska — $2{,}11^5$ m.

Finał biegu 80 m. przez płotki przyniósł zwycięstwo Schabińskiej w czasie 14,2 s., wynik lepszy od rekordu polskiego; II — Jabłczyńska o dłoń; III — Lanżanka.

Finał biegu na 200 m. — I Czajkowska 28,9 sek. wynik lepszy od rekordu polskiego.

Finał biegu na 60 m. przynosi zwycięstwo zmęczonej już licznemi startami Gędziorowskiej w czasie 8,4 s. II — Chrupczałowska, III — Breuerówna, IV — Woynarowska.

Skok wzwyż wygrała Czajkowska skokiem 135 cm. Uległa przy nim skręceniu stopy i musiała się wycofać z następnych konkurencyj. Wysokość 130 cm. przekroczyły 4 zawodniczki, a więc musiały według określenia poznańskiego sędziego „rozbijać" się o 2 i 3 miejsce. II ostatecznie zdobyła Schabińska 130 cm. (w rozgrywce 135 cm.). III Konopacka 130 cm.

Rzut dyskiem dowolną ręką jak było do przewidzenia wygrała Konopacka rzutem 35,68 m. — wynik lepszy od oficjalnego rekordu polskiego (wynik 37,71, osiągnięty w Göteborgu, nie był uznany za rekord polski). Rzutem tym dowiodła chluba nasza, iż jest lepszą od wszelkich zagranicznych dyskobolek, gdyż w r. b. nie przekroczono jeszcze 35 m. II Miłobędzka — 27,18 m. III Wencka — 25,745 m.

Rzut dyskiem oburącz. I Konopacka 60,57 m. — ponieważ brak jest rekordu światowego w tej konkurencji, należy więc wynik ten uważać za najlepszy wynik światowy; II Jaworska 50,085 m.; III Kobielska 49,25 m.

Finał biegu na 100 m. I — Gędziorowska 14,1 s. przed Breuerówną i Woynarowską. Wyniki słabe mówią same za siebie o zmęczeniu zawodniczek ciągłem startowaniem.

Bieg na 1000 m. Na starcie stanęło 8 zawodniczek. Poprowadziła w ostrem tempie Perono (K. S. 0,6 Załęże), po okrążeniu minęły ją inne, wysunęła się naprzód Pichellówna (Warszawianka).

Zmęczoną Pichellównę minęły Raźniewska, Perono i Kilosówna i rozpoczęły ostry finisz. Bieg wygrała Kilosówna (Rozdzień Szopienice) w czasie 3:22,3, wynik lepszy od rekordu polskiego o 10,5 sek.; II — Raźniewska (Kruschender Pabjanice) 10 metrów ztyłu; III — Perono (K. S. 0,6 Załęże); IV — Wieczorkiewiczówna (AZS. W-wa); V — Pichellówna (Warszawianka); VI i ostatnia Rakówna (K. S. 0,6 Załęże). Wszystkie 3 zwycięźczynie wątłe, małe i b. młode.

Bieg rozstawny 4 × 200 m. wygrywa drużyna AZS. W-wa w składzie: Chrupczałowska, Konopacka, Jabłczyńska, Woynarowska, osiągając wynik 2 : 01 lepszy od rekordu polskiego; II — Warta kilkanaście metrów wtyle. Doskonale biegły w zwycięskiej sztafecie Chrupczałowska i Konopacka.

W ogólnej punktacji zwyciężył AZS W-wa — 38 pkt. przed Legją W-wa — 15 pkt., Cracovią — 12 pkt., Wartą — 10 pkt., TKS., Makkabi krakowską i Rozdzień Szopienicami po 6 pkt., AZS. Poznań — 5 pkt., ŁKS. — 3 pkt., Kruschender Pabjanice i Warszawianką po 2 pkt. oraz Kol. K. S. Katowice i K. S. 0,6 Załęże — po 1 pkt.

Wn.

Redaktor „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.